

Cinturón BLANCO

OBLIGATORIO:

Uniforme y licencia deportiva.

TIEMPO MÍNIMO:

1 semana

TÉCNICAS PRINCIPALES:

PUNCH

TÉCNICAS BÁSICAS:

1. Jab.
2. Patada frontal, jab.

DEFENSA PERSONAL:

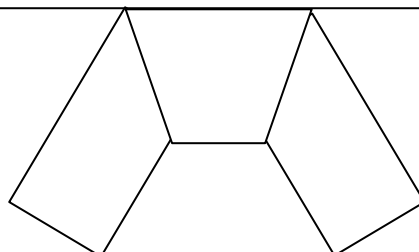
“A-B ” FOOTWORK

TERMINOLOGÍA

1. ¿Cuál es el significado del Cinturón Blanco?
*El significado del cinturón blanco es la inocencia y la pureza, como el color blanco de la nieve recién caída. El estudiante que comienza, no tiene ningún conocimiento previo de **Mugendo***
2. ¿Sabes dónde debes poner tu bolsa de entreno en el gimnasio y los zapatos?.
3. ¿Sabes cómo se llama tu SENSEI / SEMPai y sus asistentes?.
4. ¿Sabes cómo se preparan los exámenes?.
5. ¿Sabes cómo y cuándo debes hacer KIA (grito interno)?.

ETIQUETA DEL CLUB

1. Saludar al entrar y salir del tatami.
2. No dejar objetos de valor en los vestuarios (puedes dejar a la vista tu bolsa de entreno dentro de la sala de entrenamiento)
3. No pisar calzado el tatami, ni fumar, ni beber, ni decir tacos, ni masticar chicle en el tatami.
4. Llevar siempre limpio y correcto el uniforme de MUGENDO.
5. Si llevas pelo largo, recogerlo con una goma, y las uñas de manos y pies deberán estar perfectamente cortas.
6. Lavarse los pies antes de entrar en el tatami y si se llevan calcetines, estos deberán ser de color blanco y exclusivo su uso para entrenar en el club
7. No llevar collares, ni anillos, ni ningún tipo de bisutería durante el entreno.
8. Poner el nombre en el equipo.
9. Cualquier problema físico que se tenga se debe comunicar al instructor.
10. Nunca dejar de entrenar, aprender y divertirse con una de las artes marciales más exigentes del mundo.



Cinturón AMARILLO

OBLIGATORIO:

Guantes y vendas.

TIEMPO MÍNIMO:

1 Mes

TÉCNICAS PRINCIPALES:

FRONT KICK

TÉCNICAS BÁSICAS:

1. Desplazamiento con puño avanzado.
2. Desplazamiento con directo atrasado.
3. Paso con puño avanzado.

COMBINACIONES:

1. Patada frontal, jab.
2. Skip patada frontal, directo atrasado.

PARES TÉCNICOS:

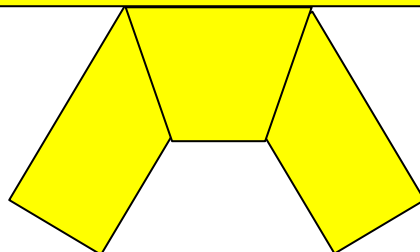
Covers nº 1 - 8

DEFENSA PERSONAL:

1. "A B C D" FOOTWORK

TERMINOLOGÍA

1. **¿Cuál es el significado del Cinturón Amarillo?**
El Cinturón Amarillo significa "la semilla" que brota en el estudiante.
2. **¿Cuál es la definición de Mugendo?**
Mugen: Ilimitado **Do:** Camino
3. **¿Por qué saludamos en un entrenamiento de artes marciales?**
El saludo es un signo de respeto y humildad hacia nuestro instructor y hacia el resto de estudiantes. Es por este motivo, que el saludo es considerado como la técnica marcial más poderosa.
4. **¿Qué es un saludo cortés y por qué se hace?**
Un saludo cortés es un apretón de manos amistoso, una sonrisa calurosa y un contacto visual directo al encontrarse con alguien. Comunica confianza, amigabilidad y aumenta el potencial para un buen encuentro entre usted y la persona que se encuentra.



Cinturón NARANJA

OBLIGATORIO:

Bucal y Botines

TIEMPO MÍNIMO:

2 Meses

TÉCNICAS PRINCIPALES:

SIDE KICK

TÉCNICAS BÁSICAS:

1. Paso con directo atrasado
2. Patada frontal, contra 1-2.
3. Skip patada frontal, contra 1-2.

COMBINACIONES:

1. Patada circular, directo atrasado.
2. Skip patada circular, directo atrasado.

PARES TÉCNICOS:

Covers nº 1 - 16

DEFENSA PERSONAL:

* MENTAL FORM 1 (obligatoria solo para infantiles)

TERMINOLOGÍA

1. ¿Cuál es el significado del Cinturón Naranja?

El Cinturón Naranja significa la "salida del sol y el ocaso" Durante este tiempo, el alumno debe descubrir que no es necesario demostrar nada a nadie, sino a uno mismo.

2. ¿Qué significa la posición "Yoe"?

Es la posición de atención, enseña a controlar la mente y el cuerpo. Las dos cosas más importantes en las artes marciales.

3. ¿Sabes valorarte en una escala del 1 al 10?

Para llegar a triunfar, tienes que realizar el mayor esfuerzo posible. Los que triunfan se valoran de esta manera:

¿Qué esfuerzo es el que se está realizando? ¿Se está en el nivel 1 o en el 10?

4. Para triunfar debes aprender.....de ti mismo.

Debes aprender por ti solo, prestando atención a los resultados que obtienes. Si entrenas en clase o practicas en casa, debes adquirir la responsabilidad de "auto-enseñarte".

